

## Zorgen voor jezelf en voor elkaar

Informatie rondom COVID-19 voor patiënten/cliënten en naasten

Het coronavirus (COVID-19) zorgt voor veel onzekerheid. Er komt veel informatie op u af. Er zijn veranderingen in het dagelijks leven die voor onrust kunnen zorgen. U vraagt zich misschien af hoe u goed voor uzelf en uw naasten kunt zorgen. Met deze folder geven we u tips voor een spoedig herstel en een hernieuwde energiebalans.

Klachten zoals vermoeidheid en/of slaapproblemen, verwardheid of zelfs zwarte gaten, geheugen- en concentratieproblemen, nachtmerries, 'flashbacks', stemmingswisselingen en stress, angst, bezorgdheid en onzekerheid over uw eigen gezondheid of die van uw naasten zijn normaal en maken deel uit van uw herstelproces. Door uw herstel zullen de klachten met de tijd afnemen. De juiste 'mindset' en oefeningen kunnen u daarbij helpen.

### Belangrijke informatie

#### Angst, onzekerheid en stress

Om angst, onzekerheid en stress te kunnen verlichten, is het belangrijk om de oorzaken ervan te begrijpen. Zo krijgen deze emoties minder vat op u. Angst maakt ons extra alert. Onze hersenen blijven speuren om na te gaan of er een probleem is. U kunt merken dat u extra behoefte krijgt aan controle, die er op dat moment minder is. Gevoelens van kwetsbaarheid, disbalans en onveiligheid verergeren en kunnen u een gevoel van onmacht geven. Nare ervaringen maken meer indruk dan prettige ervaringen. Dit komt omdat ons brein nare ervaringen wil oplossen of voorkomen. Ook al kom je een negatieve ervaring te boven, toch kan dit een onuitwisbaar spoor in de hersenen achter laten. Als je evenwicht wordt verstoord door gevaar, pijn of nood dan kun je spreken van stress. Stemmingswisselingen en stress kunnen te maken hebben met gevoelens van angst en onzekerheid.

#### Geheugen- en concentratieproblemen

Omdat uw hersenen ook tijd nodig hebben om te herstellen, kan het zijn dat u (tijdelijk) last krijgt van geheugenverlies, aandachts- en concentratieproblemen.

#### Isolatie

Mocht u als gevolg van de coronabesmetting in isolatie geweest zijn, dan is er vooraf vaak al veel gebeurd. Misschien was er onzekerheid over de diagnose of was u bang te overlijden. Uw leven staat op zijn kop en u bevindt zich opeens in een andere wereld. Hoewel u wordt omringd door goede zorgen kan het contact afstandelijk aanvoelen. De zorgverleners dragen beschermende kleding en uw dierbaren mogen niet of nauwelijks op bezoek komen.

Tijdens een isolatie is er genoeg tijd om na te denken, te gaan piekeren en u zorgen te maken over de toekomst. Bijvoorbeeld over of u wel herstelt. U kunt zich gespannen, angstig, somber en eenzaam voelen. Mensen in deze situatie denken soms ook een last voor hun omgeving te zijn. Deze gevoelens en gedachten zijn normaal. Mensen die in isolatie liggen kunnen last hebben van:

- Depressiviteit
- Angst
- Boosheid
- Verminderd zelfvertrouwen
- Gevoel van controleverlies en afhankelijkheid
- Gevoel afgezonderd te zijn, sociaal geïsoleerd te zijn
- Eenzaamheid
- Verveling
- Piekeren

Het is goed om u te bedenken dat dit veel voor komt en weer afneemt wanneer u uit isolatie mag. Sommige mensen ervaren in isolatie juist ook tijd om zaken te overdenken of te verwerken, meer privacy en minder last van geluiden uit de omgeving.

## **Praktische tips**

Doseren is belangrijk voor een goed herstel. Dat betekent dat er een goede balans is tussen rusten, het uitvoeren van korte taken, ontspanning en beweging. Daarnaast is een stabiel dagritme van groot belang en het stellen van grenzen.

Hieronder staan een aantal praktische tips en adviezen. Kijk welke op uw situatie van toepassing zijn en volg de adviezen die passend voor u zijn op dit moment.

### **Structuur**

Allereerst is het belangrijk om voor uzelf een aantal activiteiten te bedenken om de dag mee te vullen. Dit noemen wij structuur in het dagelijks leven.

Naast eten, drinken en de dagelijkse verzorging blijft er tijd over. Bedenk hoe u deze tijd gaat invullen. Belangrijk hierbij: het mag mentaal niet te ingewikkeld of vermoeiend zijn, maar wel boeiend genoeg om uw aandacht op te richten en u te ontspannen.

Een aantal suggesties:

- Tv of film kijken
- Muziek luisteren
- Puzzelen
- Lezen / luisterboeken / tijdschriften / podcasts
- Spelletjes op mobiel of tablet
- Mailen / beeldbellen / facebooken, appen met familie en vrienden
- Iets anders wat u leuk lijkt of wat uw hobby is.

## **Ademhalings- of ontspanningsoefeningen**

Na een opname is het heel normaal dat er slaapproblemen zijn. Na verloop van tijd kan zich dat herstellen. Hiervoor kunt u verschillende ademhalings- en/of ontspanningsoefeningen doen.

Een goede hulp hierbij is de VGZ Mindfulness coach app. Deze app is voor iedereen toegankelijk. Er zijn diverse luisteroefeningen online te vinden, waaronder op de site [www.skills4comfort.nl](http://www.skills4comfort.nl) en ook op [www.uza.be/relaxatie](http://www.uza.be/relaxatie) kunt u zelf aan de slag met ontspanningsoefeningen.

## **Omgaan met angstgevoelens**

Situaties zoals nu met de coronapandemie kunnen gevoelens van angst oproepen. Hieronder staan een aantal tips hoe u beter met deze angst kunt leren omgaan. Mocht u last blijven houden van angstgevoelens en belemmeren deze gevoelens u langdurig, zoek dan extra hulp.

- Praat erover. Angst wordt vaak groter als u het probeert weg te drukken. Erover praten kan helpen – met collega's, dierbaren of willekeurige mensen. Het kan zijn dat u juist angstig wordt van het bespreken. Goed dat u dat opmerkt en de tijd neemt om het op te pakken. Spreek het uit en zoek samen naar gespreksonderwerpen die meer lucht geven. Respecteer ook als iemand even niet wil of kan praten. Schrijven kan helpen om dingen op een rijtje te zetten en afstand te nemen.
- Blijf in contact. Angst zorgt dat we ons afsluiten. Verbinding zoeken met andere mensen is juist een manier om beter met angst om te kunnen gaan.
- Zet uzelf op nieuwsdieet. Ons brein telt gewoon alles op wat we tegen komen. Als we dus de hele dag door alleen zorgwekkende signalen binnenkrijgen, vergroot dat onze angst. Dus zet uzelf op dieet: kijk nog maar 2 of 3 keer per dag naar het nieuws (en doe dat niet voordat u naar bed gaat). Zorg voor activiteiten en gespreksonderwerpen die niet gaan over corona en andere zorgen. Hetzelfde geldt voor social media. Ook belangrijk: haal vooral informatie uit betrouwbare bron, zoals NOS ([www.nos.nl](http://www.nos.nl)), het RIVM ([www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)) en de World Health Organization ([www.who.int](http://www.who.int)).
- Helpende gedachten. Als u merkt dat u last heeft van angstige gedachten, kunt u ook helpende gedachten opzoeken. Welke zinnestjes zou u tegen iemand zeggen om diegene gerust te stellen? Hoe kunt u die ook voor uzelf gebruiken? Vaak zijn helpende gedachten het beste als u ze zelf gelooft, als ze juist zijn en als ze de spanning omlaag brengen.

Enkele voorbeelden (maar bedenk vooral welke zin voor u werkt):

- Angst is normaal, ik maak er het beste van.
- Ik bekijk het stap voor stap, dat is wat ik kan en dat is goed genoeg.
- De spanning die ik nu voel, is niet constant: het verandert en wordt ook weer minder.
- We kunnen de toekomst niet voorspellen, we maken er het beste van op dit moment.
- Herinner uw eigen veerkracht. In Nederland en de wereld is de coronacrisis ongekend, maar misschien heeft u vaker voor hete vuren gestaan. Hoe bent u daar mee om gegaan? Wat deed u? Wat heeft u toen geholpen om uw hoofd koel te houden en te doen wat nodig was? En wat kunt u daar nu van gebruiken?

## Tips voor naasten

Zowel voor de patiënt/cliënt als zijn/haar omgeving kan een acute situatie of schokkende gebeurtenis ingrijpend zijn (geweest). Deze tips geven we u mee:

- Toon belangstelling en geef serieuze aandacht.
- Wees echt in uw reacties.
- Besef dat iedereen op zijn eigen manier reageert.
- Besef dat getroffenen vaak hun verhaal willen vertellen.
- Bied praktische hulp als men dat nodig heeft, zorg voor enig overzicht en structuur.
- Laat ongevraagde adviezen achterwege.
- Let op dat men voldoende rust of ontspanning neemt.
- Vermijd sensatie en flauwe grappen.
- Laat wat van u horen en toon medeleven.
- Vraag in de weken of maanden erna hoe het gaat.
- Laat verwijten en beschuldigingen achterwege.
- Betuttel de persoon niet.
- Geef iemand ruimte als die er (op dit moment) niet over wil of kan praten.

## Wat als deze adviezen niet voldoende helpen?

Een verwerkingsproces kost tijd en inspanning. De reactie op aangrijpende ervaringen zullen na verloop van tijd afnemen, maar soms blijft een schokkende gebeurtenis iemand nog lang bezighouden. In dat geval kan extra hulp nodig zijn. Veel mensen zoeken en vinden steun in hun directe omgeving. Bespreek uw zorgen met uw naaste(n). Als u meer hulp nodig heeft of wenst, ga dan naar uw huisarts/specialist ouderengeneeskunde of vraag de medisch specialist voor een verwijzing naar de afdeling medische psychologie van het ziekenhuis. Blijf er niet mee rondlopen, de klachten zijn vaak goed te behandelen.

## Bronnen

- Jeroen Bosch Ziekenhuis, folder Goed zorgen voor jezelf en voor elkaar, april 2020.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S.I., Greenberg, N. & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: a rapid review of the evidence. The Lancet, Vol 395.
- Sint Franciscus & Vlieland ziekenhuis, folder medische psychologie, maart 2020.
- Psychologische gevolgen van opname in isolatie (2019), door mw. I. Pot, Gezondheidszorgpsycholoog i.o. tot specialist, Ziekenhuis Gelderse Vallei.
- Factsheet Omgaan met stress in tijden van Corona (Rode Kruis).
- Multidisciplinaire richtlijn Psychosociale hulp bij rampen en crises (2014). Impact.